

茄子のレンジ蒸しピリ辛タレ by 68みっちゃん



作りかた

1. 茄子はへたを落として縦半分になり、それを4~6つに切り塩水につけてあくをとり、ザルにあげて水気を切る。
2. 耐熱皿に並べ、フワッとラップをして、レンジ 600W 5~7分 位加熱する。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。
3. 葱はみじん切りにして赤唐辛子は小口切りにする。Aのタレを混ぜておく。葱は白髪葱にしてもいいです。
4. 冷蔵庫でよく冷やした茄子を器に盛り、葱と赤唐辛子をのせてAのタレをかけます。

手動

レンジ

600W
加熱：5~7分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

56kcal

塩分

1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	4人分
茄子	3本300g
葱	適宜
赤唐辛子	1本
A 酢	大匙1/2強
A ごま油	大匙1/2強
A 醤油	大匙1 1/2
A 砂糖	小匙1
A 豆板醤(好き好き)	小匙1/4
A 白いり胡麻	大匙1
A 一味唐辛子	小匙1/3~1/2
A ニンニクのすりおろし	小匙1/2
A 生姜のすりおろし	小匙1/2

調理のコツ・ポイント

- ・茄子は切ったら塩水にさらします。茄子の大きさ個数によりレンジにかける時間が違いますが、様子を見ながらして下さい。
- ・タレの分量も茄子の量で加減して下さい。豆板醤は好き好きです。葱は千切りでもいいです。砂糖は甘いのが好きな方は足して下さい。